



مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



حدايق الخضروات للأشخاص الذين ينتقون الطعام

بقلم: السيدة نبيي سانشير

يمكن أن يكون إنشاء حديقة خضروات صغيرة مجرد "دفعة" مثيرة تشجع الأشخاص الذين يصعب إرضائهم على تجربة تناول هذه الأطعمة الصحية. أشياء مثل الخيار والفاصوليا والجزر والخس والسبانخ كلها نباتات تنتج أكثر من محصول واحد في الموسم الواحد وهي صديقة للمبتدئين!

المفتاح الكبير ليكون هذا فعالاً هو إشراك طفلك! من الإنبات إلى الغرس إلى الحصاد! اجعلهم يشاركون في كل خطوة وسيكونون مهتمين أكثر بتناول المنتج النهائي!

يلهم نشاط الحديقة هذا الإبداع ويسمح للأطفال بممارسة مهاراتهم الحركية الدقيقة ويقدم أو يلفت انتباه الأطفال إلى تغير الفصول من حولهم والعناية بحديقة الخضروات. التراب والبذور والنباتات والماء والهواء وأشعة الشمس والتنظيف والتقاط الخضروات.

• تعزيز اللغة الجديدة ومهارات المحادثة والمفردات الجديدة للتعرف على الخضروات.
• حاول مرة أخرى: انتظر بضعة أيام قبل تقديم الطعام مرة أخرى. قد يستغرق الأمر أكثر من 10 مرات قبل أن يحبها طفلك.

• اسأل طفلك: هل رأيت أي زهور تتفتح بعد؟ هل لاحظت المزيد من الأوراق على الأشجار والشجيرات؟ هل تبقى الشمس خارجاً لفترة أطول أم أقل؟ ماذا نسمي هذه الخضار وما شكلها ولونها؟

مرحباً بالعائلات

بقلم: السيدة مارشا ميتشود

يقترّب الطقس الدافئ بسرعة، إنه وقت رائع للخروج والاستمتاع بأشعة الشمس! مع فصل الربيع يأتي إحساس متجدد بالتركيز وفرح متجدد ووعده بأشعة الشمس والضحك.

أود أن أشكر جميع عائلات نيو بريتن التي انضمت إلى مجموعات اللعب والتعلم في مدارس منطقة نيو بريتن. إنها فرصة رائعة لك ولطفلك للتواجد في بيئة اجتماعية. يعد اللعب أمراً بالغ الأهمية وأحد الطرق الرئيسية التي يعزز بها الأطفال عملية تعلمهم. اللعب يحسن صحة الأطفال المعرفية والجسدية والاجتماعية والعاطفية. خلال مجموعات اللعب لدينا، يتفاعل الأطفال مع زملائهم من خلفيات متنوعة حيث يتعرض لشخصيات وثقافات مختلفة في سن مبكرة يعزز الانفتاح والقبول. إنه يمهّد الطريق لاحترام التنوع أثناء نموهم.

أتمنى أن تستمتعوا بتصفح هذه النشرة. كما هو الحال دائماً، من فضلك لا تتردد في التواصل مع أحد موظفي مركز موارد الأسرة لدينا بخصوص أي أسئلة أو استفسارات.

تحرك، تحرك!

بقلم الآنسة ايميلي سيرويس



الحرف اليدوية والمرح

مع ارتفاع درجة حرارة الطقس أخيراً، لا ينبغي للأطفال الصغار أن يظلوا غير نشطين لفترات طويلة من الزمن. يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني والتوصية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة هي مضاعفة هذا القدر من الوقت. وينبغي أن يشمل ذلك النشاط البدني المخطط له والذي يقوده الكبار بالإضافة إلى اللعب الحر غير المنظم. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تحديد مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة وهذا يشمل التلفزيون والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر.

في حين يمكن للجميع الاستفادة من التمارين الرياضية، فإن الأطفال النشطين سيكون لديهم عضلات وعظام أقوى و سيكونون أقل عرضة لخطر زيادة الوزن ولديهم فرصة أقل للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. يمكن للتمرين أيضاً أن يصنع العجائب لإنشاء جدول نوم ثابت. تعتبر التمارين والنشاط البدني من الوسائل الرائعة لتقليل التوتر ويتم تشجيعهما كمنافذ صحية أثناء أوقات القلق والاكئاب لدى البالغين.

بعض الاستراتيجيات الرائعة التي نوصي بتجربتها في المنزل هي إنشاء مسار حواجز في الفناء الخلفي أو في حديقة المنزل من العناصر التي لديك في المنزل يمكن لطفلك ان يقفز أو يزحف أو يجري حولها. في الأشهر الأكثر دفئاً، قم بإعداد المرشة المائية بالخارج ودع أطفالك يمشون بها. استخدم طباشير الرصيف لإنشاء أشكال بحيث يمكن لطفلك القفز من واحدة إلى أخرى. قم بتشغيل نغماتك المفضلة واستمتع بحفلة رقص مضحكة حول منزلك. مهما كانت الأنشطة التي تقرر القيام بها، فإننا نشجعك على القيام بها جنباً إلى جنب مع طفلك. بعد كل شيء، أنت المعلم الأول والدروس التي يتعلمونها منك ستوجه طريقهم إلى الأمام، فلماذا لا نستمتع بصحة جيدة معاً؟



ركن الموظفين

مركز موارد الأسرة في مدرسة جيفرسون (JEFFERSON)
140 HORSEPLAIN RD. NEW BRITAIN 06053
MARSHA MICHAUD, FSL 860-224-3193
MICHAUMA@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة تشامبرلين (CHAMBERLAIN)
120 NEWINGTON AVE. NEW BRITAIN 06051
LILA OCASIO, FSL (860) 832-5691
OCASIO@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة سميث (SMITH)
142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051
EMILY SIROIS, FSL 860-223-8819
SIROISE@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

أهم الأنشطة العائلية في ولاية كونيتيكت لشهر إبريل 2024

• متحف نيو بريتن للفن الأمريكي انقر [هنا](#) لمزيد من المعلومات!

• مهرجان النرجس البري انقر [هنا](#) لمزيد من المعلومات!

